

ОПИС
навчальної дисципліни
«Гігієна фізичних вправ»
VII семестр 2019-2020 н.р.

Ступінь вищої освіти – бакалавр
Галузь знань – 01 Освіта
Спеціальність – 014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма – Середня освіта (Фізична культура)

1. Загальна характеристика дисципліни

Загальний обсяг дисципліни – 4 кредити ЄКТС.
Статус дисципліни – вибіркова (вільного вибору студента).
Факультет (інститут) – навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я.
Кафедра – фізичної терапії, ерготерапії.
Курс – 4; **семестр** – 7; **вид підсумкового контролю** – залік.
Викладачі: к.мед.н., доц. Закаляк Н. Р., викл. Фігура О.А.
Мова навчання – українська.

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин						Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота	Залік	Екзамен
			Кредити ЄКТС	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття			
Денна	2	VII	120/4	48	24	0	24	0	72	+	-
Заочна	2	VII	120/4	16	8	0	8	0	104	+	-

2. Зміст лекційного матеріалу

- **Предмет і завдання гігієни.** Гігієна фізичної культури і спорту, як навчальна дисципліна, її завдання і методи дослідження.
- **Гігієнічні основи фізичної культури. Особиста гігієна.** Гігієнічний спосіб життя як основа особистої гігієни. Рациональний добовий режим осіб, що займаються фізичною культурою і спортом. Правила організації режиму дня. Особиста гігієна спортсмена. Гігієна тіла. *Гігієна зору. Профілактика міопії. Гігієна слуху.*
- **Основи гігієни спортивних споруд. Гігієна одягу та взуття.** Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд. *Гігієнічні вимоги до матеріалів, з яких виготовляється спортивний одяг та спортивне взуття.*
- **Біологічні фактори зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань осіб, що займаються фізичною культурою.** Інфекційні захворювання та їх розповсюдження. Джерела, фактори і шляхи передачі інфекції. Імунітет, його види. Заходи щодо попередження виникнення інфекційних захворювань і харчових отруєнь в практиці фізичного виховання і спортивної роботи.

- **Гігієнічні основи харчування людини.** Біологічна роль основних харчових речовин та мікронутрієнтів в організмі. Біологічна роль білків, жирів і вуглеводів. Фізіологічне значення вітамінів, біоелементів. Принципи раціонального харчування. Формула збалансованого харчування дорослої людини. Калорійність їжі. Якісна повноцінність їжі. Засвоюваність їжі і режим харчування.

- **Харчування осіб, що займаються фізичними вправами і спортом.** Калорійність і якісний склад їжі спортсменів. Основні продукти харчування для спортсменів. Харчовий раціон спортсмена. Режим харчування осіб, які займаються фізкультурою і спортом. *Рекомендовані добові норми основних вітамінів для осіб, які займаються спортом. Рекомендовані добові норми основних мінеральних речовин для осіб, які займаються спортом.*

- **Режим харчування спортсменів в період змагань.** Основні вимоги до режиму і раціону харчування в дні змагань. Питний режим спортсменів. Біологічно активні харчові добавки для харчування спортсменів: амінокислотні препарати і білкові продукти підвищеної біологічної цінності, анаболітичні засоби, гепатопротектори і жовчогінні засоби, імунокоригуючі засоби, адаптогени рослинного і тваринного походження, антиоксиданти, антигіпоксанти. *Продукти підвищеної біологічної цінності для спортсменів.*

- **Система гігієнічних факторів у підготовці спортсменів.** Поняття про структуру, завдання та умови функціонування системи гігієнічних факторів у підготовці спортсменів. Оптимальні соціально-гігієнічні фактори мікросередовища, побуту, навчання, трудової діяльності. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу і змагань. *Допоміжні гігієнічні засоби, що підвищують спортивну працездатність і прискорюють відновлення.* Гігієнічне забезпечення при організації навчально-тренувальних зборів. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах високої температури і вологості повітря. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах низької температури. *Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в гірських умовах. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах тимчасової адаптації.*

- **Гігієна відновлення працездатності.** Вдома при м'язовій діяльності та її діагностика. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика. Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення. Гігієна застосування засобів відновлення спортивної працездатності. Поняття про допінги. *Допінги. Процедура допінгового контролю. Гострі отруєння допінгами. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності і залежності від виду спорту і етапів спортивної підготовки.*

- **Гігієна фізичної культури школяра.** Здоров'я дітей. Вікові закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. *Акселерація і ретардація дітей і підлітків, гігієнічні наслідки.* Гігієнічні основи фізичного виховання школярів. Гігієнічні основи підготовки юних спортсменів. Гігієнічні основи харчування школярів. Добовий режим школяра. *Гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання в школі. Рухова активність школярів і методика її визначення. Гігієнічна оцінка програм фізичного виховання школярів. Гігієна світлового і повітряно-теплового режимів в школах. Гігієнічні вимоги до інвентар'я і обладнання місць проведення занять з фізичного виховання в школі.*

- **Гігієна загартовування.** Загартовування: значення і гігієнічні принципи. Загартовування повітрям. Фізіологічні основи загартовування холодною водою. Види водних загартовуючих процедур. Фізіологічні основи загартовування сонячним випромінюванням і нормування сонячних ванн. *Розтирання снігом і моржування. Штучні джерела ультрафіолетового випромінювання (ртутно-кварцові лампи, еритемні люмінесцентні лампи).* Загартування розрядженням повітрям та його фізіологічні основи. Нормування комплексного загартування. Гігієнічні вимоги до місць проведення загартовуючих процедур (веранди, навіси, солярій, пляжі, купальні, душові та ін.).

- **Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів у окремих видах спорту.** Гігієнічне забезпечення занять легкою атлетикою. Гігієнічне забезпечення тренувань з плавання. Гігієнічне забезпечення під час проведення спортивних ігор. Гігієнічні фактори в підготовці футболістів. Здійснення гігієнічного забезпечення тренувань у спортивній гімнастиці. Гігієнічне забезпечення тренувань і змагань з лижного спорту. Гігієнічне забезпечення тренувань і змагань з баскетболу. Гігієнічне забезпечення проведення пішохідних туристичних походів.

Гігієнічне забезпечення оздоровчої фізичної культури і спорту жінок. *Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму. Вплив занять спортом на репродуктивну функцію. Лікарсько-спортивна консультація спортсменок.*

Адаптивні біологічні ритми. *Кліматичні фактори та їх вплив на здоров'я людини. Поняття про акліматизацію, її види. Біоритми, визначення, класифікація. Поняття десинхрозу, його вплив на організм людини. Корекція кліматогеографічної адаптації спортсменів.*

Харчовий статус спортсмена. *Поняття про харчовий статус. Методи визначення і оцінки харчового статусу спортсмена. Поняття “ідеальна вага”, “індекс маси тіла”, “худа маса тіла”, “вагостовий показник”, “показник дефіциту маси тіла”.*

Курсивом виділено тематику для самостійного опрацювання

3. Перелік практичних занять

1. Гігієна фізичної культури і спорту, як навчальна дисципліна, її завдання і методи дослідження.
2. Гігієнічні основи фізичної культури. Особиста гігієна.
3. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд, спортивного одягу та взуття.
4. Гігієнічне значення біологічних факторів зовнішнього середовища та основи профілактики інфекційних захворювань.
5. Гігієна харчування у практиці фізичної культури і спорту.
6. Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону спортсмена і розробка рекомендацій з його раціоналізації.
7. Гігієнічна оцінка режимів харчування спортсменів у період тренувань.
8. Оцінка системи гігієнічних факторів у підготовці спортсменів.
9. Гігієна відновлення спортивної працездатності.
10. Гігієна фізичної культури школяра. Гігієнічні вимоги забезпечення навчально-виховного процесу в школі.
11. Гігієнічні основи процесу загартовування.
12. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів у окремих видах спорту.

4. Самостійна робота студента

Зміст самостійної роботи студентів з дисципліни включає: опрацювання теоретичного лекційного матеріалу; самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно з програмою навчальної дисципліни; підготовка до практичних занять; підготовка до усіх видів контролю (усного опитування, самостійної письмової роботи, співбесіди з лектором).

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Опрацювати матеріал на тему «Гігієна зору. Профілактика міопії. Гігієна слуху». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
2. Опрацювати матеріал на тему «Гігієнічні вимоги до матеріалів, з яких виготовляється спортивний одяг та спортивне взуття». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
3. Підготувати реферат на тему «Біологічна роль основних харчових речовин та мікронутрієнтів в організмі. Біологічна роль білків, жирів і вуглеводів. Фізіологічне значення вітамінів, біоелементів » і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
4. Підготувати реферат на тему «Рекомендовані добові норми основних вітамінів для осіб, які займаються спортом. Рекомендовані добові норми основних мінеральних речовин для осіб, які займаються спортом» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
5. Опрацювати матеріал на тему «Продукти підвищеної біологічної цінності для спортсменів». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
6. Підготувати реферат на тему «Допоміжні гігієнічні засоби, що підвищують спортивну працездатність і прискорюють відновлення. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в гірських умовах. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах тимчасової адаптації » і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
7. Опрацювати матеріал на тему «Допінги. Процедура допінгового контролю. Гострі отруєння допінгами. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності і залежності від виду спорту і етапів спортивної підготовки». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
8. Підготувати реферат на тему «Гігієнічна оцінка уроку фізичного виховання в школі. Рухова активність школярів і методика її визначення. Гігієнічна оцінка програм фізичного виховання школярів. Гігієна світлового і повітряно-теплового режимів в школах. Гігієнічні вимоги до інвентар'я і обладнання місць проведення занять з фізичного виховання в школі » і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
9. Підготувати реферат на тему «Розтирання снігом і моржування. Штучні джерела ультрафіолетового випромінювання. Загартування розрядженим повітрям та його фізіологічні основи. Нормування комплексного загартування. Гігієнічні вимоги до місць проведення загартовуючої процедур» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.
10. Опрацювати матеріал на тему «Здійснення гігієнічного забезпечення тренувань у спортивній гімнастиці. Гігієнічне забезпечення тренувань і змагань з лижного спорту. Гігієнічне забезпечення тренувань і змагань з баскетболу». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
11. Опрацювати матеріал на тему «Гігієнічне забезпечення оздоровчої фізичної культури і спорту жінок». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.
12. Опрацювати матеріал на тему «Адаптивні біологічні ритми». Зробити опорний конспект та підготуватися до обговорення теми на практичному занятті.

13. Підготувати реферат на тему «Харчовий статус спортсмена» і бути готовим до обговорення теми на практичному занятті.

Індивідуальне завдання студент виконує у вигляді реферату або створення електронних презентацій за однією із запропонованих тем. Структура реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. У вступі обґрунтовуються вибір теми, її актуальність. Основна частина може містити підрозділи. Наприкінці роботи додається список використаної літератури. Критерії оцінювання ІЗ наведені в таблиці нижче. Орієнтований обсяг реферату — 12–18 друкованих сторінок. Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на заняттях. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за ІЗ становить - 10.

5. Система поточного та підсумкового контролю результатів навчання. Критерії оцінювання

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, на яких перевіряється засвоєння студентами навчального матеріалу з дисципліни у формі усного опитування за темою лекції та навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом, виконання підсумкової письмової самостійної роботи та співбесіди з лектором наприкінці семестру.

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку. Результати поточного контролю у VII семестрі є основою для отримання заліку. Залік наприкінці VII семестру отримують студенти, що виконали всі види робіт, які були передбачені робочою програмою, та набрали кількість балів, не меншу за 60. Залік не передбачає обов'язкову присутність студента.

Залік за талоном №2 і перед комісією проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

Оцінювання знань студентів проводиться на основі результатів поточного контролю. Усні відповіді на практичних заняттях оцінюються в традиційних оцінках «5», «4», «3», «2», які конвертуються в бали за формулою:

$$X = \frac{A}{n} \cdot \frac{K}{5}, \text{ де}$$

K – максимальна кількість балів, які студент може отримати на практичних заняттях у семестрі (60 балів),

A – сума усіх поточних оцінок за чотирибальною шкалою при вивченні дисципліни у семестрі, включаючи оцінки «2»,

n – кількість цих оцінок (не менше трьох оцінок за семестр),

$\frac{A}{n}$ – середня оцінка за відповіді.

Кількість балів **X** заокруглюють до цілих. Якщо середня оцінка поточного контролю менша за 2.5, то **X** = 0.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Розподіл 100 балів між видами робіт:

Усні відповіді й виконання тестових завдань на практичних заняттях	Самостійна письмова робота	Співбесіда з лектором	Сума балів
60	30	10	100

Література
Основна література

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский. – М., 2010. – 192 с.
2. Готовцев П. И. Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : ФиС, 1981. – 143 с.
3. Даценко І. І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології / І. І. Даценко, Р. Д. Габович. – К. : Здоров'я, 1999. – 694 с.
4. Загальна гігієна: Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. Л. : Світ, 2001. – 472 с.
5. Лаптев А. П. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры) / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990. – 368 с.

Додаткова література

1. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.
2. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.
3. Матрошилін О. Г. Гігієна харчування під час занять фізичними вправами / методичні матеріали до самостійної роботи для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 8.01020302 Фізична реабілітація та 8.01020101 Фізичне виховання. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013. – 65 с.
4. Матрошилін О.Г., Філь В. М. Фізіологія та гігієна харчування: навчальний посібник / О. Матрошилін, В. Філь. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького ДПУ імені Івана Франка, 2014. – 176с .
5. Флюнт І. С., Гудзан Н.Ф., Філь В. М. Вікова фізіологія та шкільна гігієна. Методичні матеріали до практичних робіт [для студентів напряму підготовки «Біологія» заочної форми навчання] / Флюнт І.С., Гудзан Н.Ф., Філь В.М. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. – 40с.
6. Гігієна та екологія: Підручник для практичних занять / За ред. члена-кореспондента АМН України, проф. Бардова В.Г.: Київ, 2006. (Електронна версія в мережі Інтернет).

Викладач

Закаляк Н.Р.

Зав.кафедрою здоров'я людини
та фізичної реабілітації

Флюнт І. С.

